



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

INTE NUDDA BOLL

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på koordination.

Hur?

Spelare utan boll:

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

Spelare med boll:

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsida och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Progression 1 - Rulla bollen:

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

Progression 2 - Eget val:

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.

